

12

سلسلة الوصفات المصورة

# سلطات مشكلة

## Salades variées



صدر عن نفس السلسلة



إديسوفت  
EDISOFT

الهاتف: 08 91 44 70 / 02 30 02 70 - الفاكس: 44 46 43  
Email: edisoft@menara.ma



## فهرس الوصفار

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| ■ 4 سلطة الدجاج                        | ■ 34 سلطة بالأنديف                |
| ■ 6 سلطة المكارونية بالقمرن            | ■ 36 سلطة بالليمون والخن          |
| ■ 8 سلطة المكارونية بالكاشير           | ■ 38 سلطة الدجاج بالليمون         |
| ■ 10 سلطة سيزار                        | ■ 40 سلطة باليمبلوموس والسبانخ    |
| ■ 12 سلطة بالكمار بالقمرن              | ■ 42 سلطة بالكرومب الأخضر والأناس |
| ■ 14 سلطة الفواكه                      | ■ 44 سلطة الفواكه و القمرن        |
| ■ 16 سلطة بالسبانخ                     | ■ 46 سلطة الشوفلور والطماطم       |
| ■ 18 سلطة الخيار محشي                  | ■ 48 سلطة الأرز بالخضر            |
| ■ 20 سلطة الكرومب بالجبن               | ■ 50 سلطة السمك بالخضر            |
| ■ 22 سلطة نسواز                        | ■ 52 سلطة كرومب بروكسيل           |
| ■ 24 سلطة الأفوكا بالقمرن              | ■ 54 سلطة الأرز بالفطر            |
| ■ 26 سلطة البحر الأبيض المتوسط         | ■ 56 سلطة بالفطر                  |
| ■ 28 سلطة عش السمان بالكرات            | ■ 58 سلطة الخيار والفواكه         |
| ■ 30 سلطة اللوبيا الجافة والخضر الطرية | ■ 60 سلطة الإجاز والكركاغ         |
| ■ 32 سلطة الأفوكا والليمون             | ■ 62 سلطة بدوائر الخبز            |

إسم السلسلة : سلسلة الوصفات المصورة (12)  
 . إسم الكتاب : سلطات مشكلة  
 إعداد : خديجة معصر  
 الناشر : مؤسسة إديسوفت  
 السحب : OFFICINE GRAFICHE NOVARA  
 رقم الإيداع القانوني : 2006/1825  
 الترقيم الدولي : 9954-0-7017-6  
 التصوير : استوديو غزال  
 الإخراج الفني : مؤسسة إديسوفت  
 التوزيع : المكتبة المحمدية  
 الطبعة الأولى : 2006

جميع الحقوق محفوظة للناشر ©



## سلطة الدجاج

## Salade de poulet

### المقادير:

- 1 حبة من الخس
- 250 غ صدر الدجاج
- 2 طماطم
- 500 غ قلب القوق مسلوق
- 2 حبات من البصل الصغير

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 ملاعق عصير الحامض أو الخل - ملح - إيزار
- تمزج جميع هذه العناصر لتحضير الصلصة.

### للتزيين:

- البيض محكوك - الكركاع

### طريقة التحضير:

- تقطع شرائح صدر الدجاج تشحر في الزيت مع قليل من الملح والإيزار.
- يقطع القوق إلى دوائر.
- تقطع الطماطم والبصل إلى شرائح.
- يُغسل الخس جيدا ثم يفرش في طبق التقديم وتضاف إليه الطماطم والقوق والبصل وصدر الدجاج وتسقى بالصلصة ثم تزين بالبيض المحكوك والكركاع.



## سلطة المكارونية بالقمرن

## Salade de macaroni aux crevettes

### المقادير:

- 400 غ مكارونية
- 200 غ من (كاشير)
- 200 غ من القمرن المسلوق
- حبتان من الفلفل الأخضر والأحمر مشوي ومقطع
- ملعقة من عصير الحامض
- ملعقة من زيت الزيتون
- علية الطون
- علية الأنشوبة (حسب الذوق)

### التزيين:

- بيضة مسلوقة - زيتون أسود - 40 غ كبار

### تحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من زيت الزيتون - 3 ملاعق من المايونيز - ملعقة من الموتارد - ملح - إزار - قليل من الطون - قليل من الأنشوبة.
- يمزج الزيت والمايونيز والموتارد والملح والإزار ثم نضيف الطون والأنشوبة وعصير الحامض ويخلط الكل للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يقطع لحم الكاشير إلى شرائح.
- يقطع الفلفل إلى دوائر.
- يغلى الماء مع قليل من الملح وملعقة من الزيت، بعد غليه نضيف إليه المكارونية ونواصل الغلي لمدة عشرة دقائق.
- بعد ذلك نصفه من الماء ونحتفظ بها جانبا.
- في طبق التقديم يمزج المكارونية بقليل من الزيت ثم نضيف إليها القمرن والطون والأنشوبة والكاشير والفلفل، يسقى الجميع بالصلصة.
- تزين بالبيض والزيتون والكبار.



## سلطة المكارونية بالكاشير Salade de macaroni au casher

### المقادير:

- 350 من المكارونية
- 100 غ من الكاشير
- 3 عروش من الكرافس
- بصلة خضارية
- ملعقة من الزيت الزيتون

### للتزيين:

- 50 غ من الكركاع + قليل من الثوم القصبي

### لتحضير الصلصة:

- 2 معالق من المايونيز - ملعقة من الموتارد - ملعقة زيت الزيتون
- عصير نصف حامضة.
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تسلق المكارونية في الماء المغلي مدة 15 دقيقة تصفى من مائها وتدهن بزيوت الزيتون ويحتفظ بها جانبا.
- يقطع الكاشير إلى مربعات صغيرة.
- يقطع الكرافس إلى قطع رقيقة.
- تقطع البصلة الخضارية قطع رقيقة.
- نضع المكارونية المسلوقة في صحن وتخلط مع الكرافس والبصلة الخضارية والكاشير وتسقى بالصلصة وتزين بالثوم القصبي والكركاع المهرمش.



## سلطة سيزار

## Salade césar

### المقادير:

- 1 حبة خس أخضر
- 1 حبة خس فريزي
- 1 حبة خيار
- 250 غ اللوبيا الخضراء
- قليل من الفروماج
- قطع من الخبز (pain de mie)
- 2 حبات الطماطم
- بصلة واحدة

### التزيين:

- علبة الطون - الزيتون الأسود - 2 بيضات مسلوقات

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون - 2 ملاعق من عصير الحامض - ملح - إيزار
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يغسل الخس وينشف ويترك جانبا.
- تسلق اللوبيا بماء مغلي مصحوبا بالملح وتصفى من مائها ويحتفظ بها جانبا.
- يقطع الخيار.
- يقطع الفروماج مربعات.
- يقطع الخبز ويحمص.
- تقطع الطماطم شرائح.
- يقطع البصل شرائح.
- في طبق التقديم يفرش الخس الأخضر والفريزي وتضاف له اللوبيا والخيار والطماطم والبصل والفروماج والخبز المحمص ويسقى بالصلصة ويزين بالطون والزيتون والبيض المسلوق مقطع إلى دوائر.



## سلطة بالكلمار والقمرن Salade au calamar et crevettes

### المقادير:

- 1 خس فريزي
- 250 غ كلمار
- 250 غ قمرن
- بصلة صغيرة
- خيار مخلل
- فلفل أحمر

### التزيين:

- شرائح من الحامض والطماطم
- زيتون أسود
- قليل من القزبور والمعدنوس

### لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق من زيت الزيتون - عصير حامضة - ملح - إيزار - فص من الثوم.
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- ينقى الكلمار ونضعه في مقلاة فيها ملعقة من الزيت ويشحر على نار خفيفة مع قليل من الملح والإيزار.
- كذلك نفس الطريقة للقمرن.
- يقطع الخيار شرائح طويلة.
- يقطع البصل شرائح طويلة.
- يقطع الفلفل على شكل دائري.
- في صحن التقديم نضع فرشاة خفيفة من الخس الفريزي، نضع فوقها الكلمار والقمرن والخيار المخلل والبصل والفلفل ثم تسقى بالصلصة.
- تزين بشرائح الحامض والطماطم والزيتون وترش بالقزبور والمعدنوس.



## سلطة الفواكه

## Salade de fruits

### المقادير:

- قليل من أوراق سلطة (فريزي)
- 2 حبات من الأنديف
- 150 غ من الفريز
- علية قلب النخل مصبر (cœur de palmier)
- 2 حبات كيوي
- 2 حبات من البنان
- 2 حبات من الإجاص

### التزيين:

- فواكه جافة: (كركاغ، اللوز، الزبيب). (حسب الذوق)
- قليل من عصير الحامض (لسقي الفاكهة حتى لا يتغير لونها).

### لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق المايونيز
- ملعقة من الموتارد
- 3 ملاعق زيت
- ملح - إيزار
- ملعقة من عصير الحامض.

### طريقة التحضير:

- يغسل الأنديف ويترك جانباً.
- تقطع الفواكه وتسقى بعصير الحامض للحفاظ على لونها.
- تفرش أوراق السلطة في طبق التقديم، يضاف فوقها الأنديف ثم جميع الفواكه وتسقى بالصلصة ثم يحتفظ بها في الثلاجة.
- عند التقديم تزين بالقليل من الفواكه الجافة (حسب الذوق).



## سلطة بالسبانخ

## Salade aux épinards

### المقادير:

- قليل من أوراق السبانخ (250 غ تقريبا)
- قليل من الكرومب الأحمر
- بصلة حمراء صغيرة
- قليل من الكراث
- 2 حبات خيار

### التزيين:

- شرائح من الخيار والطماطم

### تحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون - 2 من فصوص الثوم - ملح - إيزار - 2 ملاعق من عصير الحامض - أزيز
- تمزج جميع هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تقطع السبانخ وتترك جانبا.
- يقطع الكرومب شرائح.
- تقطع البصل شرائح.
- تقطع الطماطم شرائح أو مربعات.
- تقطع الكراث دوائر رقيقة.
- يقطع الخيار.
- في صحن التقديم نضع السبانخ والكرومب والبصل والطماطم والكراث والخيار وتسقى بالصلصة.
- نزين بشرائح من الخيار والطماطم.



## سلطة الخيار محشي

## Salade de concombre garni

### المقادير:

- 1 كيلو من الخيار
- 150 غ من الزيتون الأسود
- 150 غ من الجبن الأبيض
- ملعقة من القشدة الطرية
- قليل من الزعتر أو الثوم القصبي أو المنسمات الأخرى
- 2 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 فصوص من الثوم

### طريقة التحضير:

- نخلط الجبن الأبيض مع القشدة الطرية والزعتر ثم يحتفظ به.
- نطحن الزيتون الأسود مع زيت الزيتون مع الثوم ثم يحتفظ به.
- بعد ذلك نغسل الخيار ونقشره ثم نقطعه على شكل طولي ونفرغه من الوسط ثم نحشو نصفه من الداخل بحشوة الزيتون والنصف الآخر بالجبن ثم يصفى في طبق التقديم.



## سلطة الكرومب بالجبن

## Salade de chou au j'ben

### المقادير:

- نصف كيلو من الكرومب الأحمر والأخضر
- 1 حبة خيار
- 1 حبة بصل
- حبات من الفلفل الأخضر، الأحمر، الأصفر

### للتزيين:

- 200 غ من الجبن الأبيض
- علبة الطون
- زيتون أسود
- قليل من الحبق

### لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 ملاعق عصير حامض - ملح - إيزار - زعتر - حبق.
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يقطع الكرومب شرائح.
- يقطع الفلفل إلى دوائر وكذلك البصل والخيار.
- يوضع الجميع في طبق التقديم ثم يسقى بالصلصة ويزين بالجبن والطون والزعتر والزيتون الأسود ورشة من الحبق.



## سأطة نسواز

## Salade niçoise

### المقادير:

- 1 حبة من الخس
- فلفل أخضر، أحمر
- 3 حبات من الطماطم
- ربطة من الفجل
- علية الأتشيوية

### للترزين:

- 2 بيضات - زيتون أسود

### لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق زيت الزيتون
- 2 ملاعق الخل - ملح - بزار
- قليل من الأعشاب

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تغسل الخسة ويحتفظ بها جانبا.
- تقطع حبات الفلفل الأخضر والأحمر دوائر.
- تغسل الطماطم وتقطع على الأربع.
- يقطع الفجل دوائر أو على الطول.
- يقطع البيض دوائر أو على أربعة.
- في صحن، نفرش الخس ونضع فيه الطماطم والفلفل والفجل والأتشيوية ويسقى الجميع بالصلصة ثم ترزين بالبيض والزيتون الأسود والأعشاب المنسمة حسب الذوق.



## سلطة الأفوكا بالقمرن

### Salade d'avocats aux crevettes

#### المقادير:

- 2 حبات من الأفوكا الناضجة
- 260 غ من القمرن
- قليل من عصير الحامض لسقي الأفوكا حتى نحافظ على لونها

#### تحضير الحشوة:

- 3 ملاعق من المايونيز
- ملعقة من صلصة الطماطم أو كيتشاب
- رشة من الفلفل الحار
- بصلة صغيرة مقطعة إلى قطع رقيقة جدا
- 2 بيضات مسلوقة مقطعة إلى قطع صغيرة
- نصف أفوكا ناضجة مقطعة قطع صغيرة
- 3 ملاعق من القشدة الطرية
- ملح - إيزار
- 2 ملاعق من المعدنوس مقطع رقيق
- تمزج جميع هذه العناصر لتحضير الحشوة.
- يسلق القمرن وينقى ثم يضاف إلى الحشوة

#### طريقة التحضير:

- تقسم الأفوكا إلى قسمين وتفرغ من النواة وتعمل بالحشوة.



## سلطة البحر الأبيض المتوسط Salade méditerranéenne

### المقادير:

- 1 حبة سلطة فريزي (يستحسن اللون الأحمر)
- 10 حبات من الزيتون الأخضر المحشي
- 10 حبات من الزيتون الأسود بدون عظم
- 4 بيضات مسلوقات
- 1 فلفل أحمر
- 2 من عروش الكرفس

### لتحضير الصلصة:

- 3 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 فصوص من الثوم
- 2 ملاعق من الخل - ملح - إيزار
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة

### طريقة التحضير:

- تغسل السلطة وتقطع ثم تفرش في طبق التقديم.
- تضيف إليها الزيتون مقطع والبيض المسلوق مقطع وكذلك الفلفل الأحمر شرائح
- ثم عروش الكرفس مقطعة.
- ثم تسقى بالصلصة.



## سلطة عش السمان بالكراث Salade nid de caille au poireau

### المقادير:

- 3 بيضات لمائر السمان
- 4 ملاعق من زيت الزيتون
- 2 فصوص من الثوم
- 2 حبات من الكراث
- 1 سلطة من النوع الأحمر

### للتزيين:

- قليل من أوراق الحبق

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت الزيتون
- ملعقة من الخل
- نصف ملعقة من الموتارد
- ملح - إيزار

■ تمزج هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يسلق البيض ويقشر.
- في مقلاة نصب الزيت ونضع فيها الثوم والكراث ونشحره على نار خفيفة.
- في صحن نفرش السلطة ثم نضيف فوقها الكراث على شكل عش ثم نضع فوقها بيض السمان.
- تسقى بالصلصة ثم تزين بأوراق الحبق.



## سلطة اللوبيا الجافة والخضر الطرية Salade aux haricots blancs et légumes

### المقادير:

- علبة من اللوبيا المصبرة البيضاء
- علبة من اللوبيا المصبرة الحمراء
- 100 غ من الحمص المسلوق أو المصبر
- 100 غ من الفول الطري المسلوق والمنزوع القشور
- ربع كيلو من الجزر
- ربع كيلو من البطاطس المسلوقة

### للتزيين:

- قليل من الزيتون الأسود

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق زيت الزيتون - الثوم مدقوق - 3 ملاعق عصير الحامض - ملعقة من الكامون - ملح - سودانية.

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تصفى اللوبيا البيضاء والحمراء والحمص.
- يقطع الجزر والبطاطس إلى مربعات، يضاف إليهم الفول.
- في صحن التقديم يفرش الخس ثم تضيف فوقه الخضر المسلوقة ثم يسقى بالصلصة وتزين بالزيتون.



## سلطة الأفوكا والليمون

### Salade d'avocat à l'orange

#### المقادير:

- 1 سلطة فريزي
- 2 حبات ليمون
- 2 حبات من الأفوكا
- 2 بصلات خضارية

#### لتحضير الصلصة:

- 2 فصوص من الثوم
- ملعقة عصير الحامض
- 4 ملاعق عصير الليمون
- 3 ملاعق زيت الزيتون
- ملح - إيزار

■ تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

#### طريقة التحضير:

- تغسل السلطة وتقطع.
- ينقى الليمون ويقطع إلى قطع صغيرة.
- تقطع الأفوكا إلى قطع صغيرة.
- في صحن التقديم تفرش سلطة فريزي، يضاف فوقها الليمون والأفوكا والبصل
- مقطوع إلى قطع صغيرة.
- عند التقديم تسقى بالصلصة.



## سلطة بالأنديف

## Salade aux endives

### المقادير:

- 4 حبات من الأنديف
- 3 حبات من الطماطم
- 200 غ من القمرون
- فلفل أحمر حار

### لتحضير الصلصة:

- 100 غ من الفرماج مطحون (parmesan) — 3 ملاعق من القشدة الطرية أو المايونيز
- 2 ملاعق من الخل أو الحامض
- 2 فصصوص من الثوم المطحون
- ملعقة من المواتارد — قليل من الملح والإيزار.
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يسلق القمرون.
- تغسل حبات الأنديف جيدا ثم يحتفظ بها بعد تفكيك أوراقها.
- تقشر الطماطم ثم تقطع إلى مكعبات.
- تقسم حبة الفلفل الحار إلى قطع صغيرة.
- في طبق التقديم تفرش أوراق الأنديف ثم نضع فوقها القمرون ومكعبات الطماطم والفلفل ثم يسقى الجميع بالصلصة.



## سلطة بالليمون والخوخ

## Salade à l'orange et aux pêches

### المقادير:

- ربة الحبق
- 3 حبات من الليمون
- 3 حبات من الخوخ
- بصلة حمراء من الحجم الصغير

### لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق الخل، فص الثوم محكوك
- 2 ملاعق خل التفاح
- 2 ملاعق زيت الزيتون
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تغسل أوراق الحبق وتنشف.
- ينقى الليمون والخوخ ويقطع إلى مكعبات ويضاف له البصل شرائح .
- تفرش أوراق الحبق في طبق التقديم، يضاف فوقه الفواكه المحضرة ثم تسقى بالصلصة وتزين بقليل من أوراق الحبق ويحتفظ بها في الثلاجة إلى حين التقديم.



## سلطة الدجاج بالليمون

## Salade de poulet à l'orange

### المقادير:

- 1 حبة ليمون
- شرائح من لحم صدر الدجاج المسلوق في قليل من الماء والملح والمعدنوس.
- 3 عروش كرفس
- 100 غ الشاطين (châtaigne)
- بصلة حمراء صغيرة

### للتزيين:

- ملعقة من المعدنوس

### لتحضير الصلصة:

- 5 ملاعق من زيت الزيتون
- 1 فص الثوم مطحون
- 3 ملاعق من الخل
- يمزج الكل للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تقطع شرائح لحم الدجاج إلى مكعبات صغيرة.
- تقطع حبات الليمون على شكل شرائح طولية.
- تقطع عروش كرفس على شكل طولي.
- يقطع الشاطين على النصف.
- يقطع البصل إلى قطع رقيقة.
- في صحن التقديم تضع قطع الدجاج والليمون والكرفس والشاطين والبصل.
- نمزج الجميع وتسقى بالصلصة.



## سلطة باليمبلموس والسبانخ Salade de pamplemousse aux épinards

**المقادير:** 1 حبة باليمبلموس (pamplemousse)

- قليل من أوراق السبانخ
- 1 حبة باليمبلموس (pamplemousse)
- نصف بصلة حمراء صغيرة الحجم
- نصف حبة من الكرومب أحمر

**للتزيين:**

- شرائح رقيقة من قشور الحامض

**لتحضير الصلصة:**

- 3 ملاعق من عصير الحامض
- ملعقة خل - نصف ملعقة من الموتراد الحار
- 3 ملاعق من زيت الزيتون
- ملح - إبزار
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

**طريقة التحضير:**

- تغسل السبانخ وتنشف وتترك جانبا.
- تقطع باليمبلموس إلى شرائح طولية.
- تقطع الكرومب إلى شرائح.
- تقطع البصل إلى شرائح.
- نضع أوراق السبانخ في صحن التقديم يضاف إليها الكرومب والباليمبلموس وشرائح البصل وتسقى بالصلصة وتزين بشرائح قشور الحامض.



## سلطة بالكرومب الأخضر والأناس Salade de chou vert à l'ananas

### المقادير:

- 200 غ من شرائح لحم العجل
- 200 غ من الكرومب الأخضر
- 1 حبة من التفاح
- 1 حبة من الأناس
- سلطة خضراء - بصلة حمراء صغيرة
- ملعقة من الزيت

### لتحضير الصلصة:

- علية من الياغورت الطبيعي
- 2 ملاعق من العسل
- ملح - إيزار - كامون
- تمزج جميع العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- في مقلاة تطبخ شرائح اللحم على نار هادئة ثم تقطع مربعات وتترك جانبا.
- يقطع الكرومب الأخضر شرائح رقيقة.
- يقطع البصل مربعات صغيرة.
- يقطع الأناس مربعات.
- يقطع التفاح قطع صغيرة.
- تغرش السلطة الخضراء في صحن التقديم ونضيف إليها اللحم والكرومب والبصل والأناس والتفاح.
- عند التقديم: تسقى بالصلصة.



## سلطة الفواكه والقمرن

## Salade de fruits et crevettes

### المقادير:

- 2 حبات من الأفوكا
- عصير حامضة
- 100 غ من الفطر
- 1 حبة بصل
- 1 حبة طماطم
- علبة من المندرين المصبر أو الطبيعي
- 100 غ من الكاشير
- 100 غ من القمرن المنقى والمسلوق.

### لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق من الموتارد.
- 6 ملاعق من القشدة الطرية.
- 2 ملاعق من الخل - ملح - إيزار
- ملعقة السكر - رشة من الثوم القصبي
- تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- تقطع الأفوكا ثم تسقى بعصير الحامض.
- يقطع الفطر إلى شرائح والبصل تقطع إلى قطع صغيرة.
- نقشر الطماطم ونقطعها شرائح رقيقة، كذلك المندرين ثم نضيف إليهما القمرن المسلوق.
- يقطع الكاشير إلى شرائح.
- في صحن التقديم نضع الأفوكا والفطر والبصل والطماطم والمندرين والقمرن والكاشير.
- عند التقديم تسقى بالصلصة وترش بالثوم القصبي.



## سلطة الأرز بالخضر

## Salade de riz aux légumes

### المقادير:

- 350 غ من الأرز
- كأس من الكبار
- ربيطة معدنوس
- فص من الثوم
- 6 أوراق من الحبق
- 8 شرائح من الأنشوبة
- عصير حامضة
- 3 حبات من البادنجان
- 250 غ مشكلة من الكرعة الحمراء والخضراء
- 2 حبات طماطم
- 2 بصلات
- 2 حبات من الفلفل الأخضر والأصفر
- 200 غ كاشير
- 100 غ من الزيتون الأخضر بدون عظم.
- كأس ونصف من زيت الزيتون
- ملح - إيزار.

### طريقة التحضير:

- في مقلاة فيها قليل من الزيت تشحر شرائح البصل والفلفل والبادنجان المقطع إلى مكعبات على نار خفيفة.
- بعد ذلك نضيف الطماطم والكرعة، نواصل الطبخ لمدة 20 دقيقة ثم نزيلها من النار ثم نضيف لها الحبق مقطع رفيع والأنشوبة والزيتون والكاشير مقطع إلى مكعبات ثم نتركه يبرد.
- نسلق الأرز بالماء وقليل من الملح ثم يصفى .
- نخلطه مع الثوم والمعدنوس والحبق والكبار وعصير الحامض وقليل من الزيت.
- وفي الأخير نعمل الأرز في صحن متوج بالخضر ومزين بالزيتون.



## سلطة الأرز بالخضر

## Salade de riz aux légumes

### المقادير:

- 350 غ من الأرز
- كأس من الكبار
- ربيطة معدنوس
- فص من الثوم
- 6 أوراق من الحبق
- 8 شرائح من الأنشوبة
- عصير حامضة
- 3 حبات من البادنجان
- 250 غ مشكلة من الكرعة الحمراء والخضراء
- 2 حبات طماطم
- 2 بصلات
- 2 حبات من الفلفل الأخضر والأصفر
- 200 غ كاشير
- 100 غ من الزيتون الأخضر بدون عظم.
- كأس ونصف من زيت الزيتون
- ملح - إيزار.

### طريقة التحضير:

- في مقلاة فيها قليل من الزيت تشحر شرائح البصل والفلفل والبادنجان المقطع إلى مكعبات على نار خفيفة.
- بعد ذلك نضيف الطماطم والكرعة، نواصل الطبخ لمدة 20 دقيقة ثم نزيلها من النار ثم نضيف لها الحبق مقطع رفيع والأنشوبة والزيتون والكاشير مقطع إلى مكعبات ثم نتركه يبرد.
- نسلق الأرز بالماء وقليل من الملح ثم يصفى .
- نخلطه مع الثوم والمعدنوس والحبق والكبار وعصير الحامض وقليل من الزيت.
- وفي الأخير نعمل الأرز في صحن متوج بالخضر ومزين بالزيتون.



## سلطة السمك بالخضر

## Salade de poissons aux légumes

### المقادير:

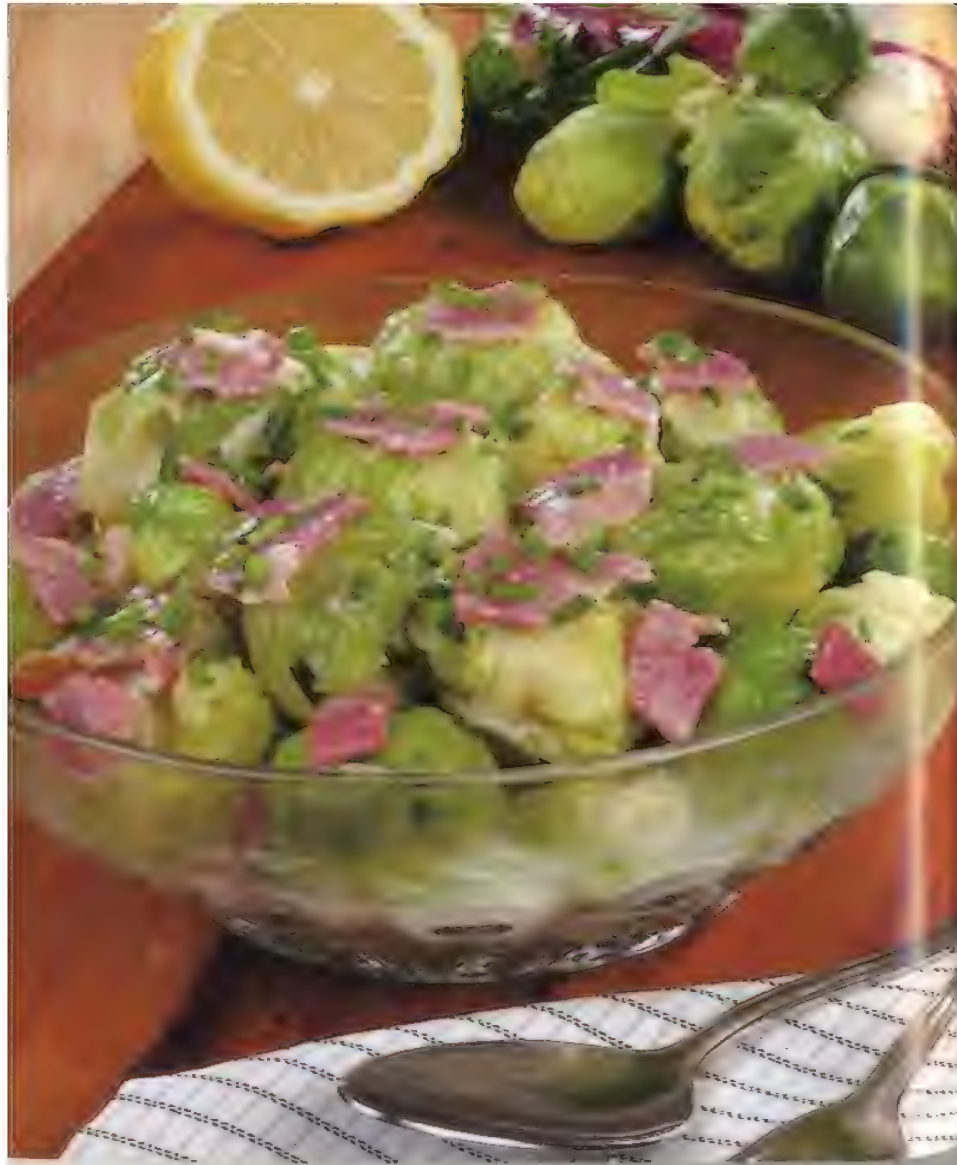
- 100 غ من البطاطس
- 100 غ من شرائح من الباربا (betterave)
- 200 غ من شرائح لحم العجل
- 200 غ من شرائح لحم السمك الأبيض
- 1 حبة من البصل - تفاحة
- علبة مصيرة من الخضر المشكلة
- 100 غ من اللوبيا المسلوقة أو المصبرة

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق المايونيز - 4 ملاعق زيت الزيتون - 4 ملاعق من الخل - ملعقة من الموترار
- ملح - إيزار - ربطة من الشبت أو الزعتر.
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة

### طريقة التحضير:

- تقطع البطاطس إلى مربعات ثم تسلق.
- تقطع الباربا إلى مربعات ثم تسلق لوحدها.
- تقطع شرائح اللحم والسمك وتشحر في مقلاة فيها قليل من الزيت.
- يقشر التفاح ويقطع إلى قطع صغيرة ثم تضيف إليه علبة الخضر المشكلة واللوبيا.
- في طبق التقديم، تمزج جميع هذه العناصر ثم تسقى بالصلصة وتزين بالشبت أو الزعتر.



## سلطة كرومب بروكسيل

## Salade de chou de Bruxelles

### المقادير:

- 500 غ من كرومب بروكسيل .
- عصير حامضة - ملح - بزار - كور
- 100 غ من كاشير
- 2 حبات من البصل الخضارية

### التزيين:

- قليل من الثوم القصبي

### لتحضير الصلصة:

- 4 ملاعق من زيت العادية
- 4 ملاعق من القشدة الطرية
- ملح - إيزار

■ تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- في طنجرة نسكب الماء مع قليل من الملح والإيزار والكوزة وعصير حامضة.
- بعد أن يغلي الماء نضيف إليه الكرومب بعد غسله ثم توصل عليه لمدة عشر دقائق بعد ذلك نرفعه من فوق النار ونصفه ونتركه جانباً.
- في مقلاة بها قليل من الزيت نشحر البصل المقطع إلى مربعات صغيرة ثم نضيف إليه الكاشير وقليل من الخل والقشدة الطرية والملح والإيزار.
- في صحن التقديم نضع الكرومب ثم نسكب فوقه البصل المشحر ثم تسقى بالصلصة وتزين بالثوم القصبي.



## سلطة الأرز بالفطر

## Salade de riz aux champignons

### المقادير:

- 250 غ من الأرز الأبيض والأسود
- 125 غ من الفطر
- 1 حبة من الكراث
- 1 حبة من البصل - فلفل أحمر وأخضر وأصفر
- 30 غ زبدة
- ملح - إيزار + ضامة البينة

### طريقة التحضير:

- في مقلاة نضع 15 غ من الزبدة ونشحر فيها الفلفل والبصل والكراث والفطر مع رشهم بالملح والإيزار ثم نحتفظ به جانبا.
- في مقلاة نضع 15 غ المتبقية من الزبدة، تشحر فيها الأرز مع قليل من الماء وضامة البينة حتى يكتمل نضجه ويجف من الماء ثم نضيف له الخضار المشحرة سابقا.
- يمزج الكل ويوضع في طابق التقديم.
- ثم تزين بشرائح الفلفل والفطر والكراث وترش بالمعدونس.



## سلطة بالفطر

## Salade aux champignons

### المقادير:

- 350 غ من الفطر
- علبة قلب النخل (cœur de palmier)
- قليل من الفجل الأحمر
- عرش من قلب الكرفس
- حبة خيار
- قليل من حبات الذرة المصبرة
- خس

### التزيين:

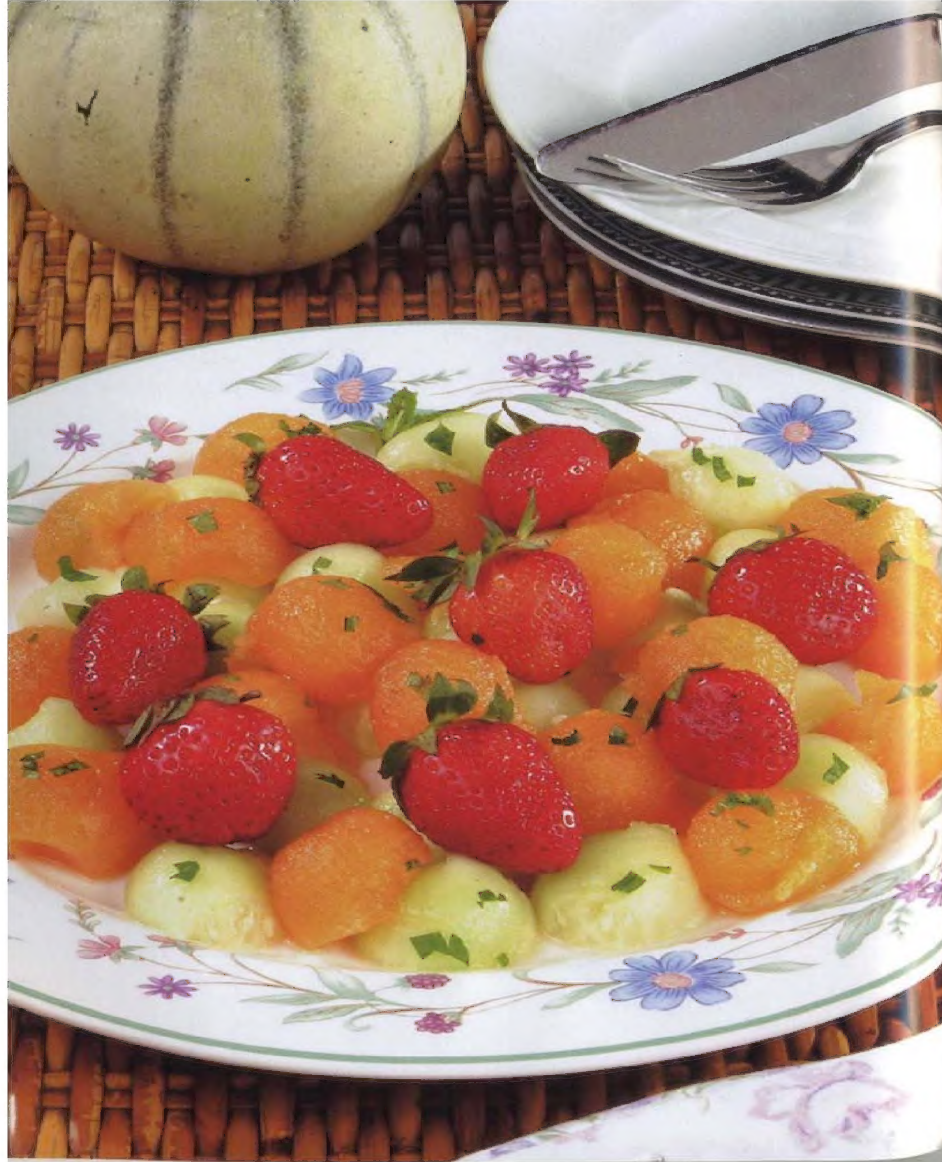
- بيضة مسلوقة

### لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق من زيت الزيتون - 2 ملاعق من عصير الحامض - ملح - إبرار
- تمزج جميع هذه العناصر للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- في طبق التقديم يفرش الخس نضيف فوقه الفطر مقطع إلى شرائح وكذلك قلب النخل والفجل، الكرفس.
- نضيف بعد ذلك الخيار مقطع إلى دوائر وقليل من الذرة ثم تسقى بالصلصة. وتزين بالبيض المسلوق.



## سلطة الخيار والفواكه

## Salade de concombre et fruits

### المقادير:

- 2 حبات من الخيار من الحجم الكبير
- بطيخة من نوع (cantaloup)
- 250 غ من الفريز

### لتحضير الصلصة:

- عصير حامضة
- ملعقة من القزبور

### طريقة التحضير:

- يقطع الخيار على شكل طولي وتنزع عنه الزريعة.
- يقسم البطيخ على نصفين وتنزع عنه الزريعة.
- بملعقة نأخذ كويرات من الخيار وكذلك من البطيخ.
- نضعهم في طابق التقديم ونضيف إليهم الفريز ثم نسقي الجميع بالحامض ونزينه بالمعدونس.



## سلطة الإجاص والكركاع

## Salade de poire aux noix

### المقادير:

- 50 غ من الكركاع
- ربطة من الحبق
- 3 من الإجاص
- 175 غ من الجبن الأبيض
- 1 ملعقة من زيت الكركاع

### لتحضير الصلصة:

- 2 ملاعق من عصير الحامض
- 1 ملعقة من زيت الكركاع
- ملح + إيزار
- تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- في مقلاة، نضع ملعقة من زيت الكركاع ونقلي فيها الكركاع.
- نقطع أوراق الحبق ثم الإجاص.
- يقطع كذلك الجبن إلى مربعات.
- تفرش في صحن التقديم أوراق الحبق ونضيف إليها قطع الإجاص والجبن.
- تسقى بالصلصة ونزينها بأنصاف الكركاع والثوم القصبي.



## سلطة بدوائر الخبز

## Salade au pain de mie

### المقادير:

- 1 حبة سلطة حمراء متوسطة الحجم
- قليل من أوراق السبانخ
- قطع من الخبز (pain de mie)
- مقطع على شكل دوائر
- قطع من الكاشير على شكل دوائر
- قطع من الفروماج الأحمر على شكل دوائر
- 1 حبة خيار شرائح
- 2 حبات من فلفل أحمر مشوي
- حبات من الزيتون الأسود والأخضر المحشو
- قليل من كبالات الذرة المصبرة صغيرة الحجم (épis de maïs)
- قليل من أوراق الحبق

### لتحضير الصلصة:

- زيت الزيتون - ملح - إبنزار - 2 فصوص من الثوم
- 5 ملاعق من الخل
- تمزج هذه العناصر جيدا للحصول على الصلصة.

### طريقة التحضير:

- يقطع الخبز إلى دوائر نضيف فوقه دوائر الكاشير ودوائر الفروماج ثم يطهى في الفرن لبضع دقائق.
- يشوى الفلفل وتنزع عنه القشرة ثم يقطع إلى شرائح مع الحبق المقطع رقيق ثم الخيار إلى شرائح رقيقة.
- في طبق التقديم، تفرش السلطة الحمراء والسبانخ والأنديف ثم نضع فوقها دوائر الخبز والفروماج والكاشير ثم شرائح الفلفل والخيار ثم كبالات الذرة ويزين الجميع بالزيتون وتسقى بالصلصة.

## القيمة الغذائية لبعض الخضار

**الجزر** — يحتوي الجزر على مادة الكاروتين التي تتحول في الجسم إلى فيتامين (A) وهو عنصر مهم لسلامة البصر، إذ يدخل في تكوين خلايا شبكية العين، ويساعد على النمو.

أما نقصه فقد يسبب الإصابة بعشى الليل. ويحمي الجزر من الالتهابات المعوية نظرا لاحتوائه على الألياف، وهو مدر للبول وينصح به لأمراض الكبد والمثانة. كما يعطى للأطفال في حالات الإسهال.

**البصل** — يساعد البصل النقي على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، كما يلعب دورا في الوقاية من بعض أمراض السرطان ويعتبر البصل مضادا حيويا نظرا لفعاليته في قتل الجراثيم.

**الطماطم** — تحتوي الطماطم على البوتاسيوم، والفيتامين (C, B, A, E) إضافة إلى الألياف والأملاح المعدنية، كما تقي من عدة أمراض. وينصح بتناول الطماطم في حالات التهاب الكلى وتصلب الشرايين.

**اليسباس** — غني بالبوتاسيوم والألياف، يسهل الهضم، ويخفف من الغازات، كما يخفف من حدة السعال، والربو، وهو ملين ومنتشط للأمعاء. كما يصلح للحمية بهدف تخفيض الوزن لأنه يعطي إحساسا بالشبع.

**الكراث** — يحتوي الكراث على البوتاسيوم والحديد والفيتامينات والفوسفور. وهو مقو للمناعة بفضل احتوائه على الفيتامين (B) والفيتامين (C) كما إنه ملين ومنظف جيد للأمعاء. ويوصف الكراث لمعالجة أمراض الروماتيزم وتصلب الشرايين.

**الثوم** — الثوم يوصف كواق من العديد من الأمراض، وقاتل للجراثيم ومخفض لنسبة الكوليسترول في الدم. وهو مفيد لمرضى القلب والشرايين، كما أنه يحمي مرضى السكري من مضاعفات هذا المرض واستهلاكه نيئا يحد من انتشار السرطان، إذ أن طهي الثوم يفقده تلك المادة الفعالة الصالحة لهذا الغرض، ومع ذلك لا يجب الإفراط في أكل الثوم إذ يكفي منه فصان أو ثلاثة في اليوم.

**الفجل** — يحتوي الفجل على البوتاسيوم والألياف وهو مضاد حيوي، ومدر للبول، كما يستعمل في الحد من ارتفاع درجة الحرارة في الجسم، وهو مفيد أيضا لأمراض الكبد والمرارة.

**الخرشوف** — يحتوي الخرشوف على المغنيزيوم والبوتاسيوم والفوسفور، وكذلك على الفيتامين (B A) ويساعد الخرشوف على إذابة الكوليسترول وعلاج تصلب الشرايين وبالتالي علاج ضغط الدم، كما يوصى به في علاج أمراض الكبد والكلى، وهو منتشط للجسم ومقو للقلب.

**الكرنب** — يعد الكرنب مصدرا هاما للفيتامين (C) والبوتاسيوم، كما يحتوي على الألياف والمعادن وينصح به في حالات فقر الدم والسكري. يصلح للوقاية من بعض السرطانات خاصة منها سرطان القولون والمعدة.

**القرنبيط** — يحتوي على الفيتامين (C) والبوتاسيوم والأملاح المعدنية، كما يحتوي على الألياف التي تسهل حركة الأمعاء.

**السيانخ** — تحتوي أوراقه على الكالسيوم واليود والحديد وفيتامين (C)، وتوصف السيانخ في حالة نقص المعادن في الجسم، وفي حالات فقر الدم والروماتيزم والإمساك.

**الباذنجان** — يحتوي على البروتين والبوتاسيوم والألياف ويخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

**الفلفل** — يحتوي على الفيتامين (C) وعلى الكاروتين الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين (A).

**الليمون** — يحتوي الليمون (الحامض) على فيتامين (C) وفيتامين (B) وعلى الأملاح المعدنية، يعتبر مقويا لدفاعات الجسم ومطهرا طبيعيا، يصلح للعديد من الأمراض الرئوية والمعدية.